

Gelukkig met glucosamine

Kwalen zoals artrose zijn lastig om in bedwang te houden. Het verwondert niet dat nieuwe producten opduiken. Die moeten een lange weg van proeven afleggen. Soms nemen we onze toevlucht tot de natuur. Zo verwierf glucosamine een bescheiden plaats in de behandeling van artrose. Voorlopig heeft het nog het statuut van bijzonder voedingsmiddel. Misschien wordt het binnenkort een geneesmiddel.

Uit de zee

De schelp van mosselen, het kraakbeen van de haai en het pantser van krabben en kreeften: ze bevatten allemaal chondroïtine. Deze grote molecule neemt ons darmstelsel moeilijk op. De industrie lukt erin om het samen met de kleine bouwstenen ervan wateroplosbaar te krijgen.

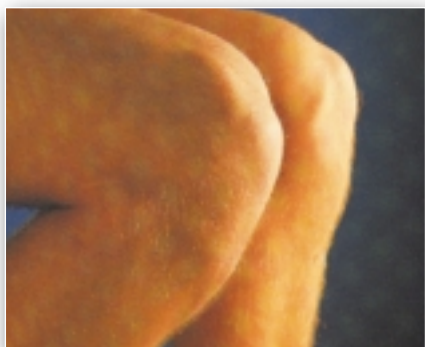
Zo bereiken het chondroïtinesulfaat (CS) en het glucosaminesulfaat (GAS) de gewrichten. Glucosamine is een hulpmiddel in de aanpak van stramheid en gewrichtspijn bij knie-artrose.

Vele taken

Chondroïtine en glucosamine ondersteunen elkaar.

- Bij het herstel van kraakbeen als onderdeel van het kussentje (op het uiteinde van het been).
- Bij het beschermen van de gewrichten tegen ontsteking.
- Bij het verminderen van de pijn door ontsteking.

© MSD - Carlier



GENEESMIDDELEN



WIJZER



Hoeveel en hoe?

Doses van 1,5 gram glucosamine per dag (bij voorkeur in één keer in te nemen gedurende het eten) verminderen de pijn. Deze dosis vullen we eventueel aan met chondroïtine: doorgaans 1,2 gram per dag (3 x 400 mg bij de maaltijden bijvoorbeeld).

De behandeling minstens 3 maanden volhouden.

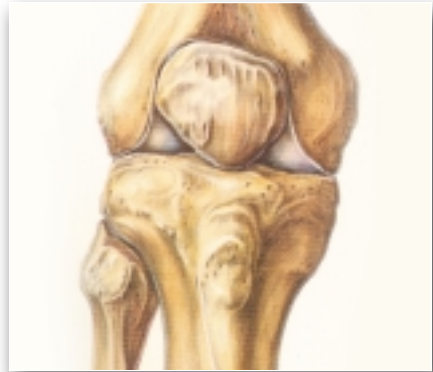
Bijwerkingen zoals maagbrand en diarree zijn zeldzaam. De mogelijke rol van glucosamine om gewrichtsaandoeningen te voorkomen is nog niet opgeklaard.

Kwaliteitsvolle glucosamine en chondroïtine zijn veilig. Beide komen van nature voor in ons lichaam.

Solospeler?

Voeding speelt een rol bij de ontwikkeling van artrose. We lezen meer hierover in de geneesmiddelenwijzer nummer 32. Vitaminen A, E en C en het sporelement Selenium dragen hun steentje bij. Glucosamine en chondroïtine zijn beloftevol.

Indien de resultaten onder de verwachting blijven, betrek er dan een arts of apotheker bij. Paracetamol, cortisone en andere ontstekingsremmers zijn niet altijd te vermijden. Voeding en geneesmiddelen vullen hier elkaar aan.



In volgende Geneesmiddelenwijzer
Luizen: een kopzorg

EEN ADVIES VAN JE



APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2004/3286/05

45

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen